ゴルフスイングの新理論
金谷多一郎プロが初めて明かす飛ばしの極意！

2＋1＆1(Momentary　Contact)の法則
最新ドライバーの取扱説明書

【はじめに】

ドライバーで会心のショットを放ったときの精神的満足感、身体的充足感は一度味わうと病み付きになってしまいます。それが自分の思い描いた通りのスイングと弾道で放たれれば、なおさら気持ちは高揚します。心理学的に「ドライブ」を考察すると「衝動・本能的欲求」を意味しますから、ゴルフに於ける“飛距離アップ”もプレーヤーの本能に直結していると言えるでしょう。その充足感を満たすために皆さんはより高みを目指して、多くのレッスン書やゴルフ雑誌などを参考に日々練習に励んでいることと思います。しかし、一般的に解説されているスイングのセオリーを間違って解釈したり、正しいと思い込んでいた自分なりのチェックポイントが実は間違いだったりして、伸び悩んでいる方を多く見かけます。それは本来、一連の動きでなければならないはずのスイングを「テークバック」、「トップ」、「インパクト」、「フィニッシュ」といった各部分に区切って考えすぎているから…というのが根本的な理由です。要するに形にこだわりすぎて、身体のスムーズな動きを妨げ負の連鎖に陥ってしまうわけです。もっと細かく言うならば、スイングセオリーを自分の体型や骨格、筋力、関節の可動域などに当てはめてアレンジしていく作業が上達の道です。新モデルのドライバーを手に入れても、闇雲に振り回すだけでは飛ばしの特効薬にはなりません。スイングの基礎と運動力学に基づいた応用動作、大型ヘッド特有の物理特性を本書で学び、「理論を理解する」「それを体現する」「無意識にできる」という過程を経て、真の飛距離アップにつなげていきましょう。

金谷多一郎

Copyright(c)2010 NEXT, Inc. All Rights Reserved.

目 次

はじめに ・・・

目 次

第三章 ベストスイングの基礎知識 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
ステップ1 始動～トップ編 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
ヘッドを加速しながら始動する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
クラブヘッドは自然にプレーンに乗る ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
ステップ2 切り返し～ダウンスイング編 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
リスト、右ひじで作る「タメ」は意識しない ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
クラブヘッドを落下させて加速させる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
ステップ3 ボディターンの大原則 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
スピン動作に陥らないための軸のポジショニング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
下半身の動きをマスターするドリル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
最終章 2＋1＆1(Momentary Contact)の法則 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
ステップ1 スライド(重心移動)＋ターンのボディワークを知る ・・・・・・・・・ 64
スイングにおけるヘッドの動きの時間配分 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 64
ステップ2 余分な動きを排除するためのポイント ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
バックスイングで肩甲骨を積極的に使う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
ステップ3 インパクトパワーを高める極意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71
右前腕部が上体と平行になるトップを作る ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71
おわりに ・・・ 74

Copyright(c)2010 NEXT, Inc. All Rights Reserved.